



PALESTRA: lun - ven 7:30 - 22, sab 8 - 18, dom 8:30 - 13						NUOTO LIBERO: lun, mar, giov, ven 8 -16 & 19-21, mer 8 - 21, sab 8:30 - 17, dom 9 - 12										
LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO						
MATTINA																
9:30-10:20	PILATES TONE GIORGIA	AFROLATIN FOLK TIZIANA	9:15-10:05		POWER PILATES DARIA	9:30-10:20	PILATES BARRE & BALL GIORGIA	BODY SCULPT TIZIANA	9:15-10:05		POWER PILATES DARIA	9:30-10:20	PILATES & STRETCH GIORGIA	AFROLATIN FOLK TIZIANA	9:30-10:20	PILATES & BALL TIZIANA
10:30-11:20	PILATES MAT GIORGIA	SPINNING ANTONELLO	9:30-10:20	TONE UP GIANLUCA		10:30-11:20	PILATES MAT GIORGIA		9:30-10:20	PUMP GIANLUCA		10:30-11:20	FUNZIONALE GIORGIA		10:30-11:20	CIRCUIT & TONE TIZIANA
10:45-11:35	ACQUA GYM TIZIANA		10:30-11:20	POSTURALE SILVIA	PUMP GIANLUCA	10:45-11:35	ACQUA CIRCUIT TIZIANA		10:30-11:20	POSTURALE SILVIA	TONE UP GIANLUCA	10:45-11:35	DREN GYM TIZIANA		11:40-12:30	ACQUA CIRCUIT TIZIANA
			10:50-11:40	ACQUA GYM MANNY					10:50-11:40	HIDROBIKE MANNY						
			11:30-12:20	POSTURALE SILVIA					11:30-12:20	POSTURALE SILVIA						
PRANZO																
14:00-14:50	TOTAL BODY TIZIANA	ACQUA GYM ANGELO	13:40-14:30	TOTAL BODY PAOLA		14:00-14:50	FIT BALL TIZIANA		13:40-14:30	TONE UP PAOLA		14:00-14:50	TOTAL BODY TIZIANA	ACQUA GYM MANNY	10:30-11:20	LEZIONE rotazione
			14:30-15:20	ACQUA GYM ANGELO	HIDROBIKE MANNY	14:30-15:20	ACQUA CIRCUIT ANGELO		14:30-15:20	ACQUA GYM MANNY	HIDROBIKE ANGELO				10:30-11:20	ACQUA GYM rotazione
			14:30-16:00	YOGA ANDREA					14:30-16:00	YOGA ANDREA						
SERA																
17:00-17:50	TOTAL BODY ANGELA		17:00-17:50	X TEMPO ENERGY LUCIA	ZUMBA FIT CLAUDIA	17:00-17:50	STEP & TONE ANGELA		17:00-17:50	X TEMPO ENERGY LUCIA		17:00-17:50	SUPER JUMP ANGELA		GIALLO - CLASSE PER TUTTI	
18:00-18:50	SUPER JUMP DARIA	POSTURALE ANGELA	18:00-18:50	POSTURALE VALENTINA	SPINNING ANTONELLO	18:00-18:50	SUPER JUMP DARIA	PILATES ANGELA	18:00-18:50	POSTURALE VALENTINA	SPINNING ANTONELLO	18:00-18:50	POSTURALE ANGELA		VERDE - CLASSE PIU IMPEGNATIVE	
19:00-19:50	CARDIO GIANLUCA	HIDROBIKE GIORDANA	19:00-19:50	FUNZIONALE VALENTINA	SPINNING ANTONELLO	19:00-19:50	PUMP GIANLUCA	ACQUA GYM GIORDANA	19:00-19:50	FUNZIONALE VALENTINA	SPINNING ANTONELLO	19:00-19:50	STEP & TONE UP GIANLUCA	ACQUA GYM MONIA	BLU - ACQUA	
19:30-20:20	POSTURALE SILVIA		19:00-19:50	ACQUA GYM MONIA		19:30-20:20	POSTURALE SILVIA		19:00-19:50	ACQUA GYM ANGELO		19:30-20:20	POSTURALE SILVIA			
19:50-20:40	ACQUA CIRCUIT GIORDANA					19:50-20:40	ACQUA CIRCUIT GIORDANA					20:30-21:20	FUNZIONALE PAOLO			
20:30-21:20	FUNZIONALE PAOLO					20:30-21:20	FUNZIONALE PAOLO									